



投 觀光首都
宜居城市

南投好樣 ^{YOUNG} 銀躍健康

長者健康密碼



南投縣政府衛生局
Public Health Bureau, Nantou County Government

印製





投 觀光首都
宜居城市

南投好樣 YOUNG 銀躍健康

長者健康密碼



口腔的健康

1 局長的話

保持牙齒健康的方法

- 2 注意口腔衛生
- 3 怎麼清潔牙齒
- 4 假牙的清洗方法

平日的運動

- 5 肌肉的力氣
- 6 柔軟度
- 7 心肺能力

營養的飲食

- 8 每天應該吃甚麼？
- 9 每天應該吃多少？
- 10 準備餐點的衛生與安全

吞嚥的問題

- 11 吞嚥有問題時的症狀
- 11 吞嚥的簡單篩檢方法
- 12 平日的吞嚥訓練方法

維持肌力的簡單運動

- 14 放下運動
- 15 擴胸運動、抬腿動作

能吃最幸福

16 飲食多變化

改變食物質地的方法

- 17 固體食物的分級
- 20 怎麼測食物的軟硬度
- 21 改變食材的軟硬度

有疾病該怎麼吃呢？

- 24 肌肉減少時、骨質疏鬆時
- 25 有高血糖症狀時
- 26 有高尿酸症狀時
- 27 有高血脂症狀時
- 28 有高血壓症狀時



局長的話

鑒於營養為促進高齡長者健康之重要基石，改善長者的飲食與營養狀態，增強體力與活動力，將有助減少其患病、衰弱、臥床及失能等情況，進一步減少長照、健保支出，增進長者之健康及生活品質。

為建立正確均衡飲食觀念，落實健康生活型態，本局結合弘光科技大學辦理長者健康促進種子師資培訓課程，包含長者功能評估、營養評估、均衡飲食、疾病飲食(含糖尿病、心血管疾病、肝病、腎臟病、痛風等)、增加肌力飲食與肌力訓練、口腔清潔與保健、牙周病防治、吞嚥簡易檢測、吞嚥復健訓練及飲食質地調整工作坊等課程，培訓當地師資，提升長者照護能力。

弘光科技大學將培訓課程內容編輯成冊出版布農語、賽德克語、泰雅語等原民語系健康書，為擴大面向傳遞健康資訊，俾利一般民眾閱讀，授權本局印製中文版本，期能透過健康訊息的傳遞，提升民眾健康識能，進而應用於日常生活中，期打造南投縣成為活力、健康、快樂、幸福的高齡友善城市。



南投縣政府衛生局 局長

陳聖峰 謹識
一一二年十一月

保持牙齒健康的方法

【注意口腔衛生】

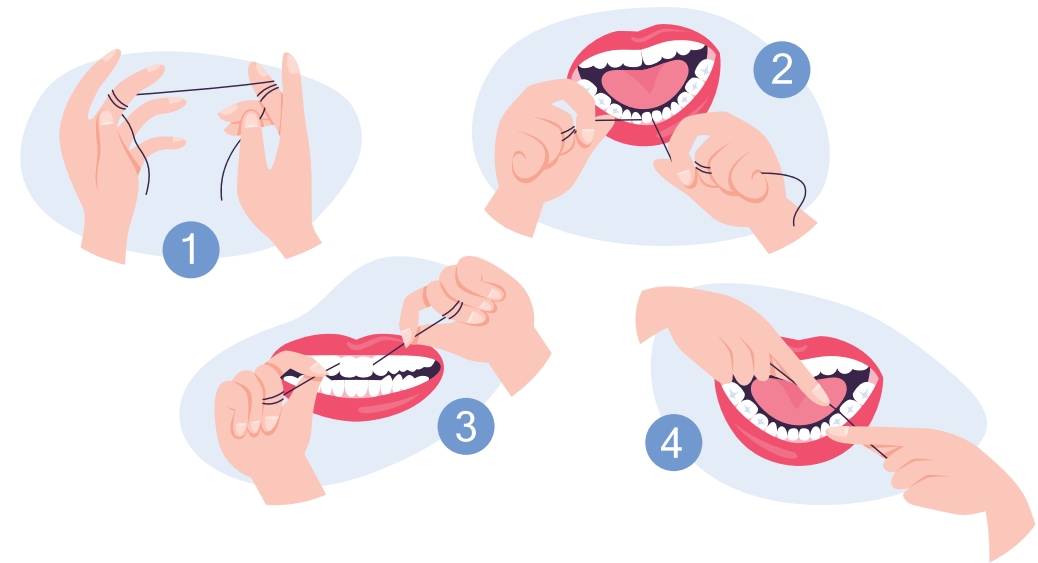
1 正確的潔牙方式

- ❶ 進食後應該在30分鐘內刷牙
- ❷ 每天至少刷牙2次，每次都要刷2分鐘以上
- ❸ 每天至少使用1次牙線或牙間刷，並做好清潔工作
- ❹ 適當使用含氟化物的牙膏或使用含氟的漱口水

2 定期看牙醫 建議每半年洗牙1次

3 少吃含糖量高的食物，多補充鈣質

4 多運動



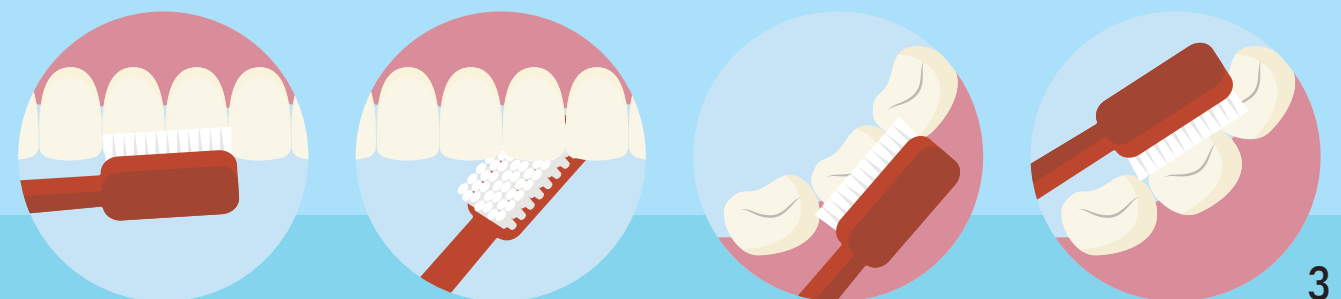
【怎麼清潔牙齒】

1 建議先使用牙線或牙間刷，再來接著刷牙

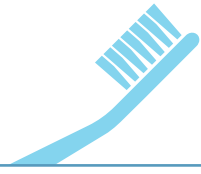
2 使用牙線或牙線棒時要讓牙線緊貼著鄰接面、拉成C字形且要短距離上下刮

3 刷牙的步驟

- ❶ 使用小頭、軟毛、不開花的牙刷
- ❷ 適當使用含氟化物的牙膏，約0.5公分長的牙膏量
- ❸ 照著鏡子看清楚牙齒
- ❹ 刷上排牙、刷毛朝上
- ❺ 刷下排牙、刷毛朝下
- ❻ 牙刷與牙面成45°~60°
- ❼ 涵蓋一點點牙齦
- ❽ 兩顆兩顆短距離、來回振盪刷10次

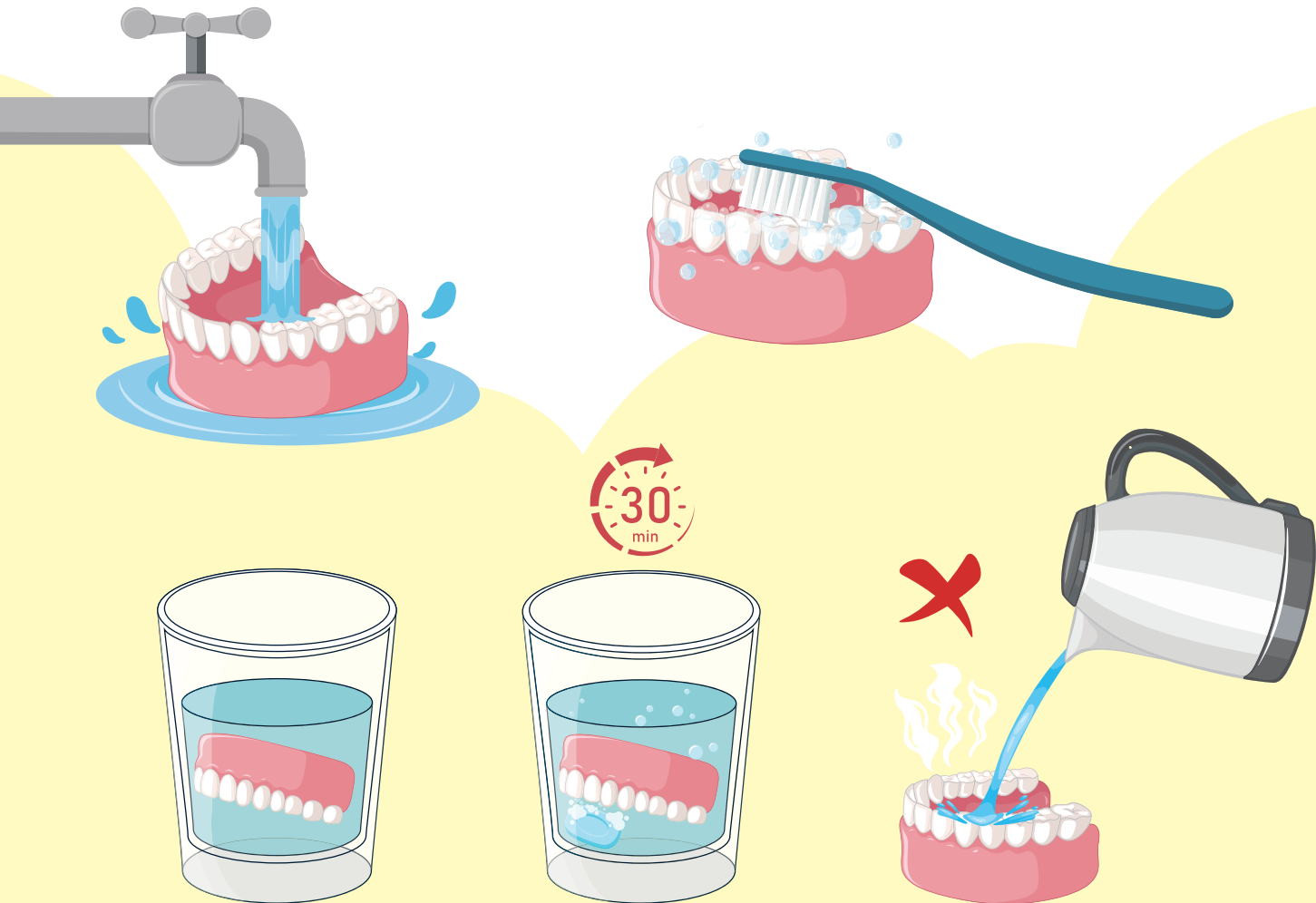


保持牙齒健康的方法



【假牙的清洗方法】

- ❶ 餐後要記得潔牙
- ❷ 用軟毛牙刷輕輕刷假牙
- ❸ 晚上睡覺時用冷水泡假牙
- ❹ 不要用熱水沖、泡假牙
- ❺ 若使用假牙清潔錠清潔，泡30分鐘，用清水充分沖洗假牙後再戴上，不可以整晚浸泡

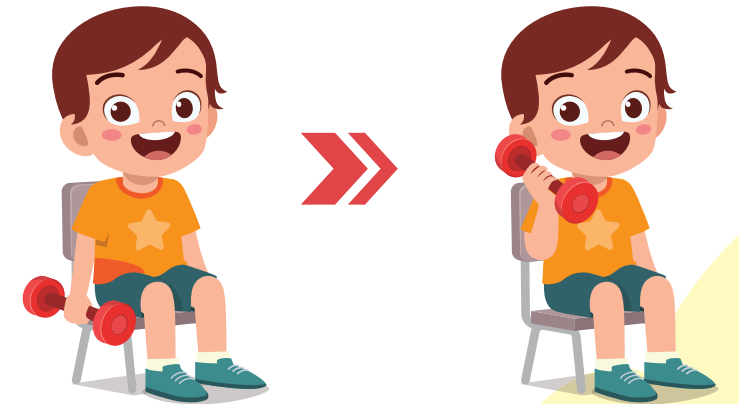


以下的運動建議由專業人員進行體適能檢測後，再給予適合的運動處方

【肌肉的力氣】

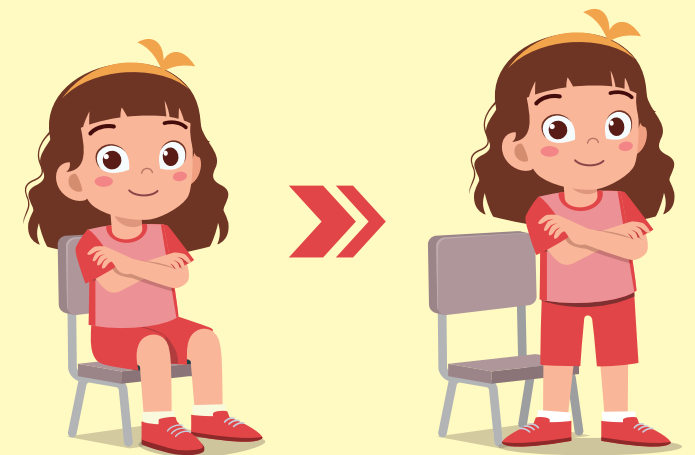
1 手臂運動

- ❶ 受測者坐在椅子上，雙腳腳掌貼於地面
- ❷ 手拿啞鈴（男性3.63公斤、女性2.27公斤）
- ❸ 手臂伸直下垂於椅子旁邊
- ❹ 將手臂屈至肩部



2 腿部運動

- ❶ 坐於椅子中間背挺直
- ❷ 雙手交叉於胸前
- ❸ 反覆進行起立坐下



【柔軟度】

1 上半身柔軟度運動

- ① 採站姿，慣用手置於同側的肩部後方
- ② 掌心朝向背部、手指伸直
- ③ 沿著背部中央盡量往下伸（手肘朝上）
- ④ 另一隻手掌心向外從下背向上延伸
- ⑤ 雙手盡量靠近、相碰或雙手交疊，絕對不可以雙手握住互拉

2 下半身柔軟度運動

- ① 椅子坐姿體前彎
- ② 坐在椅子前緣，一腳彎曲腳掌貼於地面
- ③ 另一腳向前伸直腳跟著地、腳尖翹起（大約90度），兩隻手掌互疊（中指互疊）向伸直腳伸展

【心肺能力】

- ① 原地站立抬膝
- ② 原地踏步腳抬高
- ③ 膝蓋抬高至大腿幾乎水平的位置
- ④ 盡快做原地踏步



每天應該吃甚麼？

需要喝足夠的水



每週運動至少150分鐘

多喝水替代含糖飲料



每天應該吃多少？



- ① 每天早晚 一杯奶：早晚各喝一杯240c.c.的乳品。
- ② 每餐水果 拳頭大：1天應至少攝取2份水果。
- ③ 菜比水果 多一點：選擇當季且深色蔬菜需達1/3以上。
- ④ 飯跟蔬菜 一樣多：至少應有1/3為未精製全穀雜糧。
- ⑤ 豆魚蛋肉 一掌心：選擇食物之優先順序應為
豆類 → 魚類與海鮮 → 蛋類 → 禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。
- ⑥ 堅果種子 一茶匙：應攝取1份堅果種子類，1份堅果種子約1湯匙量。

我的餐盤

聰明吃，營養跟著來！



準備餐點的衛生與安全

- ① 洗淨雙手：上廁所後、接觸食材前後、咳嗽或打噴嚏後需用肥皂確實洗淨雙手。
- ② 注意食材新鮮度：食物標示要認清，食材買回須注意食物儲存條件的環境。
- ③ 避免交叉污染：生食與熟食的刀具、器具要分開。
- ④ 食物要徹底煮熟：食物需加熱到食材中心溫度超過70℃，應避免生食食品。
- ⑤ 餐點要盡快食用：製作後保存溫度需低於 7℃，在室溫不宜放置過久。



吞嚥有問題時的症狀



- ① 無法張嘴大口進食
- ② 進食、喝水容易噎到咳嗽
- ③ 進食後感覺有東西卡在咽喉
- ④ 進食後聲音變沙啞有氣息聲或濕濁音或無聲音
- ⑤ 覺得越吃越累、時間拉長
- ⑥ 每口食物需吞2-3次

吞嚥的簡單篩檢方法

簡易判別吞嚥功能，預先篩檢出是否有疑似吞嚥困難，若是居家自我檢測出來有疑似吞嚥障礙，仍然要到醫院掛復健科或耳鼻喉科尋找語言治療師，做進一步檢查唷！



【吞嚥的簡單篩檢步驟】

- ① 請受測者坐正在椅子上、輪椅上或床邊
- ② 用滴管或針筒給受測者1 c.c.的水並含在嘴巴，把口腔稍微濕潤一下
- ③ 跟受測者說：「吞口水，一直吞，吞越多次越好！開始！」
(計時30秒並計算吞了幾次)



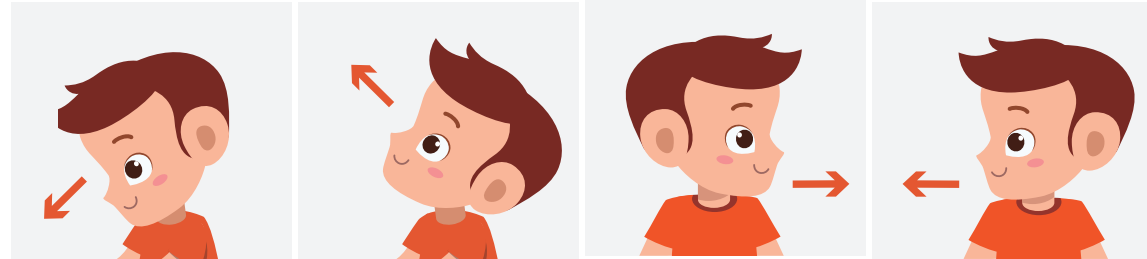
通過標準

計時30秒

能夠吞3次以上	恭喜過關！
能夠吞1-2次以上	疑似吞嚥困難，請多留意吞嚥狀況
無法成功吞嚥或噎到	吞嚥困難風險高

平日的吞嚥訓練方法

1 頸部運動

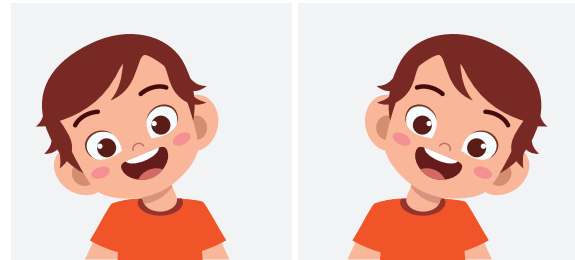


頸部向前彎曲

頸部向後伸

頸部轉向左邊

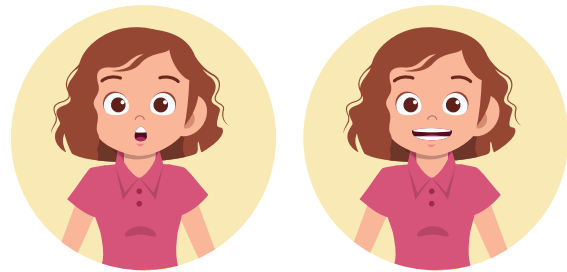
頸部轉向右邊



頸部向右側彎

頸部向左側彎

2 嘴唇做X的動作 來回10次



3 用力鼓起臉頰然後 再用力吸住臉頰



4 收縮下巴壓球運動



5 舌頭運動 (1)



發啲啲啲音，重複10次



發嗒嗒嗒音，重複10次



發咖咖咖音，重複10次

6 舌頭運動 (2)



舌頭往前伸



舌頭左右移動



舌頭向左繞圈舌頭向右繞圈



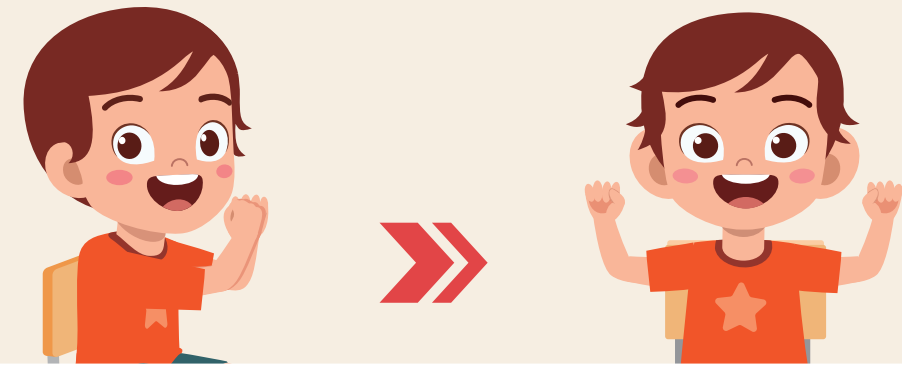
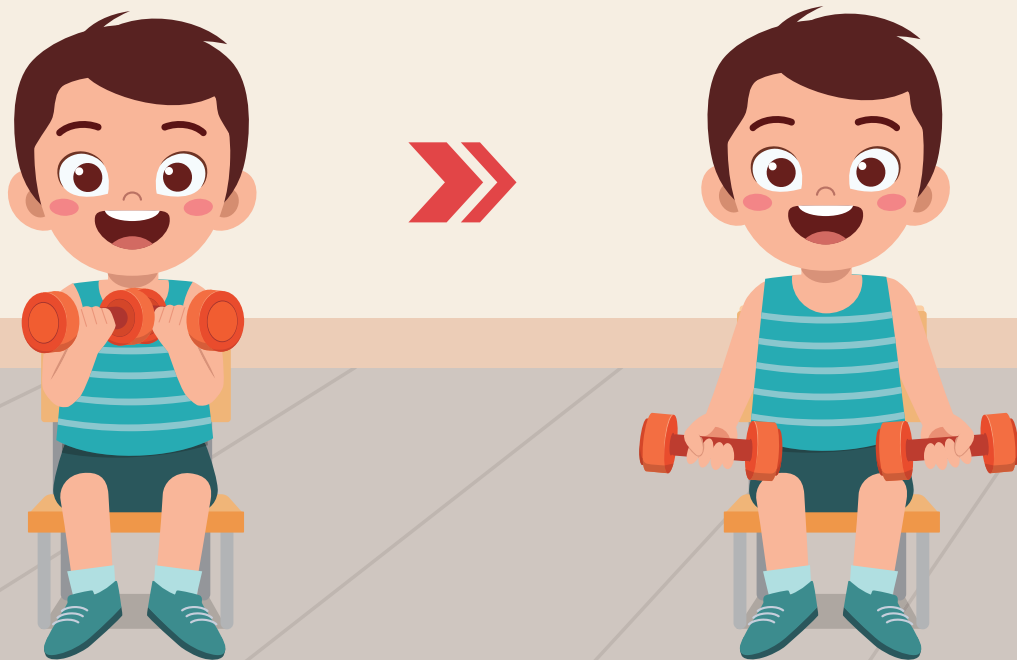
彈舌頭

維持肌力的簡單運動

高齡者進行運動，應先由專業人員評估是否有心肺、代謝疾病、骨關節等可能影響運動的問題，建議請教相關醫療專業人員，確認無虞再進行。

1 放下運動（幫助手部有力）

採坐姿，雙腳腳掌貼於地面，雙腿與肩同寬，手拿裝水寶特瓶或啞鈴，上臂貼著身體，雙手彎舉至下巴下方，上臂貼著身體，控制手臂慢慢下放。



2 擴胸運動

採坐姿，雙腳腳掌貼於地面，雙腿與肩同寬，抬頭挺胸，雙手向旁做擴胸姿勢，雙手緩緩向內夾，感受胸部肌肉收縮，可以手拿裝水寶特瓶或啞鈴增加難度。

3 抬腿動作

採坐姿，背部挺直，雙腳腳掌貼於地面，雙腿與肩同寬，雙手抓穩椅子兩側，眼睛平視前方。慢慢將膝蓋伸直，到達與地板平行之後，再慢慢放下，兩腳輪流進行。不必勉強將膝蓋打直，以免膝蓋卡死反而造成傷害。



飲食多變化

- ❶ 讓營養師找出適合你的熱量及六大類建議份數，適當選擇搭配，才能達到均衡營養。
- ❷ 不能都吃單一食物，會容易缺乏某類營養素。
- ❸ 三餐應以「維持原態」的食物為主，避免太多加工食品。



改變飲食質地的方法

【吃得下最健康】

1 固體食物的分級



7) 容易咬軟質食

適合牙齒功能不佳，但仍可咀嚼食物，且舌頭可推送食物幫助進食



6) 牙齦碎軟質食

適合牙齒無法咀嚼，但能靠牙齦咀嚼食物和舌頭推送食物幫助進食



5) 舌頭壓碎軟食

適合牙齒、牙齦無法咀嚼，但可靠舌頭和上顎壓碎食物



4) 不需咬細泥食

適合牙齒、牙齦無法咀嚼，舌頭也無法壓碎食物

資料來源：高齡營養新時代



7 容易咬軟質食

容易咀嚼的食物

不限制尺寸，小於3公分丁狀更好入口



質地嫩化豬肉

食物照片：何瓊玲老師提供



5 舌頭壓碎軟食

適合牙齒、牙齦無法咀嚼，但可靠舌頭和上顎壓碎食物

尺寸建議，小於0.4公分丁狀



嫩豆腐

5級舌頭壓碎雞蓉套餐

食物照片：何瓊玲老師提供



6 牙齦碎軟質食

較軟嫩且可用牙齦輕易壓碎食物

限制尺寸，小於1.5公分丁狀更好入口



1.5公分的牛奶蛋吐司

1.5公分的豆腐

資料來源：高齡營養新時代



4 不需咬細泥食

適合牙齒、牙齦無法咀嚼，舌頭也無法壓碎食物

尺寸建議，泥狀或不需咀嚼
(食用時舀取適口大小)



豆花

細泥餐



4級固型糊餐(雞腿糊餐、地瓜牛奶米布丁)

2 怎麼測食物的軟硬度

【食在好簡單】

常用餐具好幫手 · 食物軟硬輕鬆測



食物那麼多種？我怎麼知道軟硬度對不對？
可以用筷子、叉子和湯匙

	7 容易咬軟質食	6 牙齦碎軟質食	5 舌頭壓碎軟食	4 不需咬細泥食
筷子測試	 食物不容易被筷子夾成小塊	 食物需用力才能被筷子夾成小塊	 食物仍可被筷子夾起來	 食物無法被筷子夾起
湯匙測試	 湯匙用力壓食物，能將食物壓扁，但移開後食物則恢復原本的形狀	 湯匙壓食物需要用力才能壓碎	 將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落不會殘留	 將湯匙翻轉，上面的食物會完全掉落但會有部分殘留
叉子測試	 叉子壓食物不容易將食物分成小塊	 叉子壓食物需要用力才能壓碎	 叉子壓食物，不需要用力就能壓碎	 叉子劃過食物表面會留下明顯劃痕

3 改變食材的軟硬度

【蔬菜類】

葉菜、菇類不適合上述方法，菇類較有韌性不易煮爛，在食用上也要特別注意



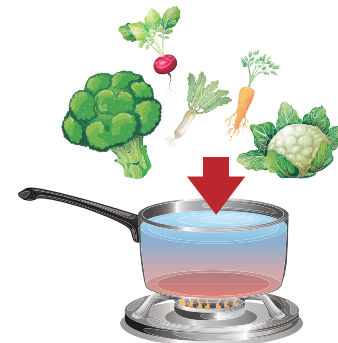
Step 1

將蔬菜類食材洗淨後將水瀝乾



Step 2

放入冰箱，冷凍1~3天（3天效果最佳）



Step 3

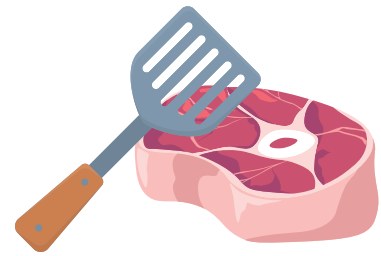
從冷凍庫拿出來之後，不須解凍就可以直接烹調囉！



葉菜類、菇類不適用上述方式，菇類有韌性不易煮爛要慎選使用

資料來源：高齡營養新時代

【肉類嫩化的方法】



Step 1

可先以肉槌打肉片，或者去除肉片筋膜



Step 2

將新鮮鳳梨打成鳳梨汁



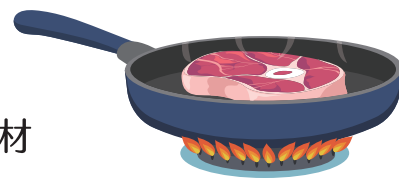
Step 3

取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製
(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)



Step 4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材嫩化，可以開始烹調囉!



資料來源：高齡營養新時代

【全穀雜糧類軟化】



Step 1

將全穀雜糧類食材洗淨後泡水
※泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔!



Step 2

放入冰箱，冷藏1天後取出將水瀝乾



Step 3

再放入冷凍庫1天
※如果想縮短準備時間，也可將步驟3省略，也具有初步軟化的效果



Step 4

取出後就可以放入電鍋中烹煮可單獨煮食，也可加入白米共煮

⚠ 芋頭跟地瓜不需用上述方法軟化

資料來源：高齡營養新時代

有疾病該怎麼吃呢？

【肌肉減少時】

- ① 攝取足夠的熱量：維持理想體重。
- ② 攝取蛋白質：維持肌肉量。
- ③ 攝取鈣質：維持肌肉有力。
- ④ 攝取維生素D：增強肌肉跟骨頭的力量。



【骨質疏鬆時】

- ① 採用高鈣飲食：每天攝取1000-1200毫克的鈣質。
- ② 攝取充足維生素D：每天800-1000國際單位。
- ③ 適量的曬太陽：每天曬太陽10-20分鐘。
- ④ 多運動：每天快走或慢走等負重運動。
- ⑤ 維持理想體重。
- ⑥ 減少碳酸飲料、汽水和咖啡因飲料的攝取。
- ⑦ 減少飲酒和抽菸。



【有高血糖症狀時】

- ① 採用均衡飲食：要控制每日食物攝取的總量。
- ② 要注意選擇食物的種類：攝取過多的含碳水化合物的食物會增加血糖。

食物類別	主要營養成分	常見食物	對血糖的影響
全穀雜糧類	碳水化合物	飯、麵、地瓜、南瓜、玉米	+++
水果類	碳水化合物	蘋果、芭樂	++
乳品類	碳水化合物、蛋白質	牛奶、起司、優格	+
蔬菜類	碳水化合物 (膳食纖維為主)	高麗菜、菇類、地瓜葉	平緩
豆魚蛋肉類	蛋白質、油脂	魚類、肉類、豆腐	平緩
油脂與堅果種子類	油脂	腰果、開心果	平緩

- ③ 避免含糖的飲料、汽水或咖啡。
- ④ 定期檢查血糖；及每日自我血糖監測。
- ⑤ 注意高血糖的症狀。



不斷解尿



非常渴



很餓



想睡



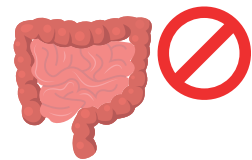
皮膚乾



視力迷糊

【有高尿酸症狀時】

- ❶ 採用低普林飲食：減少攝取富含高普林食物，如內臟、海鮮、未加工的整顆乾豆、含肉類湯汁的火鍋湯或滷汁。
- ❷ 避免攝取過量的蛋白質：動物性來源的肉或海鮮改成低脂乳製品及黃豆製品。
- ❸ 避免高油脂食物：減少油炸食物如炸雞、肥肉或動物皮。
- ❹ 多喝水：每日至少3000c.c.以上。
- ❺ 避免飲酒。
- ❻ 維持理想體重：需體重控制時，應以每月減少1-2公斤的健康減重。



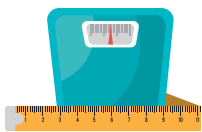
減少高普林食物
避免動物內臟



減少油炸物攝取
油炸物會降低尿酸排泄



多喝水
促進尿酸排泄



適度減重
減重速度大約1-2公斤/月



減少飲酒
降低體內乳酸及尿酸



減少含糖飲料
避免果糖的攝取

【有高血脂症狀時】

- ❶ 採用均衡飲食：控制熱量攝取以維持理想體重。
- ❷ 控制油脂的攝取量：減少油煎、油炸、油酥的食物及豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等。
- ❸ 需選擇植物性烹調用油：以花生油、菜籽油或橄欖油等為主，少用豬油、牛油或奶油。
- ❹ 避免吃反式脂肪酸高的食物：少吃蛋糕或麵包。
- ❺ 適量攝取肉類：選擇白肉與植物性蛋白替代紅肉。
- ❻ 需適量攝取醣類：避免過量攝取水果及加糖之各式甜點及飲料。
- ❼ 應戒酒及戒菸。
- ❽ 多運動。

高血脂的飲食注意事項



避免反式脂肪、加工食品



選擇白肉與植物性蛋白替代紅肉



用蒸、煮、拌的方式
烹調或儘量使用植物油



多攝取富含膳食纖維
的原型食物

【有高血壓症狀時】

- ① 採用高血壓防治飲食：得舒飲食的飲食原則是大量水果和蔬菜、低脂乳製品、全穀物、堅果、魚和家禽，但減少紅肉、飲料、飽和脂肪、糖果和零食。
- ② 需維持理想體重：體重過重時，要適當減重。
- ③ 限制高鈉的食物：少吃含鹽份高的醃製品和加工食物。
- ④ 減少喝酒：每日不超過1盎司的酒精。
- ⑤ 運動：養成規律運動的習慣。
- ⑥ 應戒菸。



南投好樣^{YOUNG} 銀躍健康

長者健康密碼

本書由弘光科技大學營養系(含碩士班)、物理治療系、語言治療與聽力學系共同出版，邱雅鈴、葉恩菱、陳翰裕、鄭湘君、何瓊玲繪本企劃之「泰雅的健康密碼」1.2冊，授權南投縣政府衛生局重新印製。

版權所有·翻印必究



南投好樣^{YOUNG} 銀躍健康

長者健康密碼



南投縣政府暨衛生局



社區營養推廣中心

♥ 關心您

經費來源：衛生福利部長照基金獎助 廣告